Le Journal du patient
blog.lejournaldupatient.be

LE NOUVEAU SUPPLÉMENT SANTÉ DE
La Meuse
La Gazette
La Province
Nord Eclair
La Capitale
SUDPRESSE

ACTION SANTE

2014, c'est décidé, j'adopte la preventive attitude...

Alors que l'espérance de vie atteignait à peine les 50 ans au début du XX^e siècle, elle atteint aujourd'hui 77 ans pour les hommes et 84 pour les femmes. L'augmentation de l'espérance de vie n'est pas seulement un calcul mathématique. C'est une réalité qui intègre une infinité de facteurs. La rapide évolution qui a caractérisé le XX^e siècle s'explique par la découverte d'antibiotiques contre les maladies infectieuses et de nouveaux médicaments pour soigner les pathologies chroniques, par l'amélioration des règles d'hygiène, les nouvelles techniques chirurgicales et les révolutions en imagerie médicale, qui ont permis le diagnostic précoce de maladies graves.

Vivre encore plus vieux et en bonne santé, c'est possible! Toutes les études le démontrent: les maladies cardiovasculaires et les cancers, qui représentent les premières causes de mortalité, peuvent être mieux soignées, plus souvent guéries, voire évitées, à condition de réduire les facteurs de risque (hypertension artérielle, cholestérol, contrôle du poids, sédentarité...) et de se soumettre au dépistage précoce de certains cancers (sein, prostate, colon, col de l'utérus). Eviter ces affections ou, mieux, les traiter, passe à tout âge par des rendez-vous médicaux réguliers à ne pas manquer: des vaccins de la petite enfance aux bilans à effectuer à 40, 50, 60 ans et plus. Il est donc important de respecter les contrôles de santé que vous propose votre médecin – mesure de votre tension, prise de sang pour vérifier votre taux de cholestérol et la glycémie, mammographie...

Retrouvez Le Journal du Patient en librairie.

Si nous voulons que notre vie et celle de nos enfants continue à s'allonger, deux idées simples mais essentielles doivent être prises en compte: le vieillissement n'est pas une maladie et notre hygiène de vie au quotidien influence notre longévité en qualité et en nombre d'années. Quels que soient le moment où l'on commence, les circonstances, l'âge, le mode de vie, l'état de santé, cette démarche a des effets positifs très vite ressentis chez tous ceux qui l'adoptent. Il n'y a pas de mesure miracle. Il n'y a pas de vitamines spéciales à prendre ou de régime miracle à suivre. L'hormone de jouvence n'existe pas. Seule une prise en charge globale personnalisée peut nous aider dans notre volonté de gérer au mieux notre capital santé en l'améliorant et, par voie de conséquence, influencer notre longévité active.

Cette prévention active passe par une remise en question de nos modes de vie, à commencer par une alimentation équilibrée faisant la part belle aux fruits et légumes, par la réduction des matières grasses et des sucres ajoutés, par une pratique sportive régulière et une meilleure gestion de notre stress. Tous ces nouveaux comportements plus «sains» correspondent à une volonté de «prévenir avant de guérir» car nous savons aujourd'hui que nombre de maladies pourraient être évitées si nous changeons de mode de vie. Les campagnes de prévention et de dépistage commencent d'ailleurs à donner certains bons résultats, dans tous les domaines.

NATHALIE EVRARD

ACTUA

Automédication: se soigner en toute sécurité

Pour des problèmes aussi fréquents qu'un mal de tête, un rhume, de la fièvre ou des troubles digestifs, 80% des Belges n'hésitent pas à se soigner sans consulter. Mais l'automédication a des limites, qu'il est important de connaître.

Suivez nos conseils pour un bon usage de ces produits de santé délivrés sous le conseil de votre pharmacien. Qu'est-ce que l'automédication?

«L'automédication est l'utilisation de médicaments hors prescription par les patients, principalement de leur propre initiative et sous leur propre responsabilité, avec la possibilité d'assistance ou de conseils de la part des pharmaciens», explique René Van Reeth, administrateur délégué de Bachi, une association belge qui regroupe les entreprises de l'industrie des produits de santé en vente libre.

Les médicaments disponibles sans ordonnance, dits OTC (*Over-The-Counter*) traitent les symptômes pouvant être facilement reconnus par l'utilisateur non spécialisé, sans l'aide d'un médecin, et qui ne risquent pas d'être le signe d'une maladie sévère. Les critères de sécurité sont: peu d'effets indésirables, interactions rares ou inexistantes avec d'autres médicaments, traitement court, mise à disposition d'une notice claire, médicament faisant l'objet d'une longue expérience en termes de sécurité.

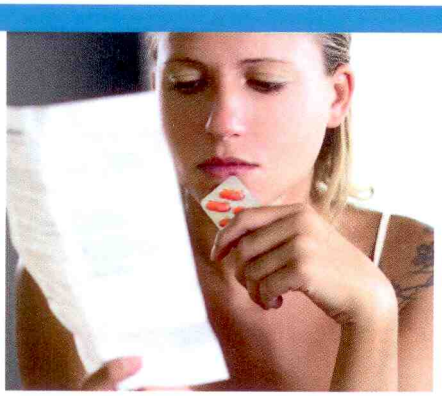
«Plus de la moitié des produits vendus en pharmacie sont en vente libre, c'est-à-dire que vous n'avez pas besoin de prescription du médecin. Pour rester efficace, l'automédication doit être responsable et l'information la plus rigoureuse possible doit passer par le conseil du pharmacien», insiste René Van Reeth.

LES RÈGLES À RESPECTER POUR UNE AUTOMÉDICATION RESPONSABLE

- 1 seul symptôme à la fois, 1 seul principe actif: ne traiter que des petits problèmes simples, ne pas mélanger les références et privilégier les médicaments avec un seul principe actif.
- Ne pas prolonger un traitement en automédication au-delà de 5 jours. Si au bout de 5 jours le symptôme persiste, consulter votre médecin.
- Se conformer strictement au mode d'emploi du médicament, bien lire la notice avant toute utilisation.
- Ne pas pratiquer l'automédication chez le nourrisson, le jeune enfant, chez la femme enceinte ou allaitante.
- Ne jamais conserver les médicaments prescrits pour une utilisation ultérieure en automédication.
- Préciser à son médecin tous les médicaments pris en automédication, même les traitements à base de plantes.
- Ne jamais superposer une automédication à un traitement médical prescrit.
- Respecter les conditions de stockage des médicaments: à l'abri de la chaleur, de la lumière, de l'humidité et hors de portée des enfants.

Demandez conseil à votre pharmacien

«Le pharmacien garantit la qualité et la sécurité des produits OTC», assure René Van Reeth. Ses connaissances acquises et tenues à jour grâce à sa formation continue lui donnent la compétence d'un conseil éclairé. N'hésitez pas à poser vos questions à votre pharmacien. Il vous délivrera le médicament adapté à votre plainte, en vous donnant des informations exactes sur le dosage et les interactions éventuelles. Il vous conseillera de consulter un médecin si nécessaire.



Lisez la notice

La notice précise la posologie, les horaires et la fréquence des prises, ainsi que la manière d'absorber le médicament. Il est essentiel de respecter ces consignes. Il ne faut jamais, par exemple, doubler la dose matinale d'un médicament destiné à être pris trois fois par jour, sous prétexte de ne pas vouloir l'emporter sur son lieu de travail.

Automédication: prudence redoublée aux âges extrêmes

Il est préférable d'éviter l'automédication chez un bébé. «Automédiquer» un enfant de moins de 4 ou 5 ans est toujours dangereux. D'abord parce que l'enfant, à cet âge, ne maîtrise pas la verbalisation, l'expression d'un symptôme qu'il n'a souvent pas encore vécu et ne peut donc orienter les parents vers la bonne cause des symptômes. Or savoir déterminer, par exemple, si une douleur correspond à une otite, une sinusite, une angine ou autre chose... est indispensable. De plus, le choix de la bonne posologie en l'absence de formulation «pédiatrique» du médicament destiné à l'enfant est toujours extrêmement difficile.

> Si vous consultez votre médecin, n'oubliez pas de lui indiquer les traitements que vous avez pris de votre propre initiative ou sous le conseil de votre pharmacien.

À l'opposé, les personnes âgées sont souvent fragilisées par certains désordres fonctionnels liés au vieillissement et sont parfois physiologiquement encore plus exposées au risque médicamenteux que les enfants. Comme les personnes âgées prennent par ailleurs souvent plusieurs médicaments au long cours, encore ajouter des médicaments fera courir le risque de créer des interactions médicamenteuses.

Pas d'alcool, même avec les OTC

L'alcool est capable de modifier l'effet de nombreux médicaments, ce qui augmente le risque d'effets indésirables. Conjugué à certains médicaments, l'alcool diminue la vitesse de réaction, très importante notamment pour conduire un véhicule.

L'automédication a ses limites

Se soigner sans consultation médicale n'est valable que pour des affections bénignes connues et bien définies. En présence de certaines maladies chroniques, par exemple un diabète, une affection cardiaque, des troubles connus du foie ou des reins, votre médecin devrait être consulté au préalable, même s'il s'agit de petits maux.

Conserver les emballages

L'emballage porte de précieuses indications comme le nom du médicament, son fabricant, la teneur en principe actif et la date de péremption. Il est important de le conserver, même s'il prend de la place dans vos armoires à pharmacie.

NATHALIE EVRARD

Vous avez perdu la notice de votre médicament?
Toutes les notices des médicaments sont consultables sur le site www.afmps.be.